Как контролировать желание мастурбировать

Соавтор(ы): Tasha Rube, LMSW
Источники

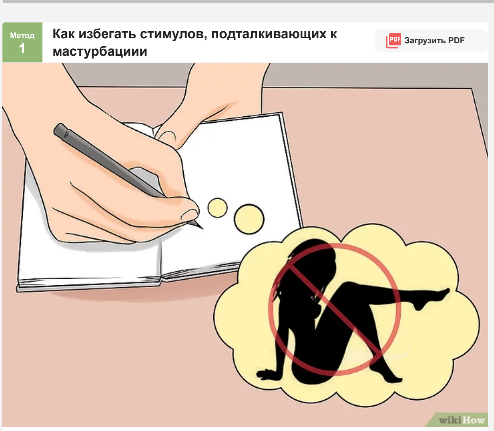
Загрузить PDF

В этой статье: Как избегать стимулов, подталкивающих к мастурбации | Отвлекитесь мыслями | Измените свой распорядок перед сном | Дополнительные статьи | Источники

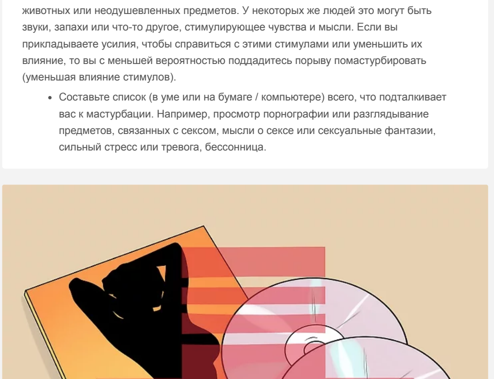
Многие люди занимаются мастурбацией. В США провели исследование, в ходе которого выяснили, что примерно 38% женщин и 61% мужчин в течении года мастурбировали хотя бы один раз.[1] Если мастурбация не вошла в привычку, а носит эпизодический характер, то она помогает справиться со стрессом, расслабиться и сжечь калории.[2] Хотя нужно учитывать, что во многих религиях и культурах мастурбацию воспринимают как что-то греховное и запретное. Если вам трудно контролировать желание мастурбировать, и это плохо сказывается на взаимоотношениях, работе, учебе в школе или домашних обязанностях, значит мастурбация превратилась в нездоровую и вредную привычку.[3] Существуют различные способы эффективно контролировать желание мастурбировать: отвлекать себя чем-то, избегать стимулов, подталкивающих к мастурбации, или научиться их игнорировать, изменить свой привычный распорядок перед сном, или смириться с желанием мастурбировать.

Метод 1 Как избегать стимулов, подталкивающих к мастурбации

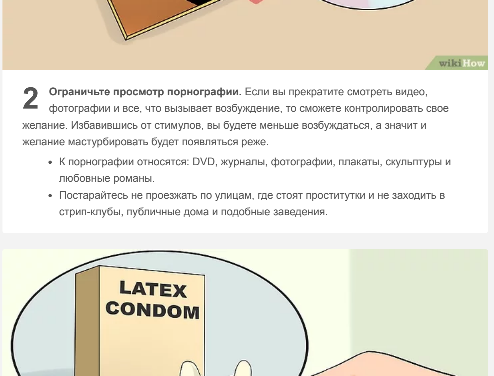
Загрузить PDF



1. **Определите, из-за чего вы возбуждаетесь и избегайте всего, что подталкивает вас к этому.** Подталкивать к мастурбации могут мысли, чувства, чье-то поведение и ситуации, которые стимулируют возбуждение или желание мастурбировать. У каждого человека свои стимулы, но обычно это связано с разглядыванием внешне привлекательных людей, обнаженных частей тела, одежды, животных или неодушевленных предметов. У некоторых же людей стимулы - это звуки, запахи или что-то другое, стимулирующее чувства и мысли. Если вы прикладываете усилия, чтобы справиться с этими стимулами или уменьшить их влияние, то вы с меньшей вероятностью поддадитесь порыву помастурбировать (уменьшив влияние стимулов).
   - Составьте список (в уме или на бумаге / компьютере) всего, что подталкивает вас к мастурбации. Например, просмотр порнографии или разглядывание предметов, связанных с сексом, мысли о сексе или сексуальные фантазии, сильный стресс или тревога, бессонница.



2. **Ограничьте просмотр порнографии.** Если вы прекратите смотреть видео, фотографии и все, что вызывает возбуждение, то сможете контролировать свое желание. Избавившись от стимулов, вы будете меньше возбуждаться, а значит и желание мастурбировать будет появляться реже.
   - К порнографии относятся: DVD, журналы, фотографии, плакаты, скульптуры и любовные романы.
   - Постарайтесь не проезжать по улицам, где стоят проститутки и не заходить в стрип-клубы, публичные дома и подобные заведения.



3. **Спрячьте подальше предметы, ассоциирующиеся с сексом.** Возбуждение и желание мастурбировать стимулирует не только порнография, но все, что ассоциируется с половым актом или мастурбацией.
   - Спрячьте или избавьтесь от любых предметов, напоминающих вам о сексе, которые могут поспособствовать мастурбации. Это касается презервативов, смазки (желе или лосьонов), вибраторов, фаллоимитаторов, сексуальной одежды и всего, что может подтолкнуть к мастурбации.

4. **Ограничьте доступ к интернету.**[4] Некоторые попали в зависимость от просмотра порнографии в интернете.[5] Некоторых это очень сильно возбуждает и вызывает непреодолимое желание мастурбировать.
   - Вы можете установить на своем компьютере или телевизоре "Родительский контроль" с помощью интернета / услуг кабельной сети. Так вы сможете ограничить возможность заходить на порнографические сайты. Выясните у поставщика кабельного телевидения или интернета, есть ли такая возможность. Вам не придется обсуждать с ними свою проблему. Многие родители пользуются этой услугой, чтобы ограничить своим детям доступ к определенным сайтам или телевизионным каналам.

Метод 2 Отвлекитесь мыслями

Загрузить PDF

1. **Займитесь чем-нибудь другим.** Постарайтесь быть все время чем-то занятым. Сосредотачивайтесь на такой деятельности, которая не способствует появлению сексуальных фантазий. Подумайте, чем лучше заняться именно вам - это очень индивидуально.
   - Например, чтобы отвлечься, вы можете поиграть в видео игры, посмотреть фильм (без эротики), сходить на прогулку или пройтись по магазинам, поиграть с домашним животным, почитать книгу, поиграть на музыкальном инструменте, заняться искусством (живописью, рисованием, лепкой) или сделать запись в своем дневнике.

2. **Сосредоточьтесь на своих обязанностях.** Размышление об обязанностях и насущных потребностях (деньги, пропитание, жилье, образования и так далее) поможет отвлечься от мыслей о том, что менее важно (мастурбация). Если у вас будет меньше свободного времени, то это может сказаться на желании и возможности мастурбировать, потому что на нее практически не останется времени и сил. Не получится сделать то, на что не осталось времени.
   - Ежедневно составляйте список дел, которые вам нужно сделать. Такой список может выглядеть примерно так: 1) сходить на работу или в школу; 2) пройтись по магазинам; 3) сделать уборку в спальне; 4) оплатить счета; 5) поиграть на гитаре; 6) заняться спортом. Пусть этот список будет всегда на виду. Если появится желание помастурбировать, посмотрите на него и скажите себе: "У меня сейчас нет времени мастурбировать. Мне еще сегодня нужно много чего успеть сделать".
   - Устройтесь на работу, если позволяет ваш возраст. Работа действительно сможет вас отвлечь и поможет упорядочить распорядок дня. Кроме того, что вы будете отвлекаться мыслями, у вас еще появятся денежные средства на различные развлечения!

3. **Подумайте, что вы можете изменить в окружающей вас обстановке.** Иногда желание мастурбировать усиливается из-за окружающей обстановки (когда оставшься дома в одиночестве или закрываешься в своей спальне). Поскольку мастурбировать у всех на виду как минимум неприлично и недопустимо, то смена окружающей обстановки поможет справиться с желанием мастурбировать.[6]
   - Если у вас появилось желание мастурбировать, прогуляйтесь на свежем воздухе или прокатитесь на автомобиле. Находясь среди других людей, вам будет легче воздержаться от мастурбации. Кроме того, вы сможете отвлечься мыслями, переключившись на что-то другое.
   - Предложите другу встретиться или проведите время со своей семьей. Находясь среди людей, вам вряд ли удастся заняться мастурбацией.

4. **Делайте физические упражнения.** Физические упражнения помогают ослабить сексуальное желание.[7] Если вы мастурбируете для того, чтобы снять напряжение, то вместо этого вы можете заняться спортом. Во время физических упражнений в мозгу вырабатываются эндорфины, которые помогут вам справиться со стрессом и почувствовать себя более счастливым.
   - Займитесь скейтбордингом, плаванием, пешими прогулками, ездой на велосипеде, боулингом, прыжками на скакалке, танцами, аэробикой или йогой.

5. **Подумайте о том, к чему может привести мастурбация.** Один из способов самоограничения - это напоминать себе о возможных негативных последствиях чрезмерного увлечения мастурбацией или визуализировать себе их.[8] К ним относятся: нарушение сексуальной функции, депрессия, проблемы во взаимоотношениях, повышение кровяного давления, риск рака простаты у мужчин, отечность и болезненность предстательной железы. [9] Чрезмерное использование женщинами вибратора может привести к таким побочным эффектам: онемение половых органов, раздражение, порезы или разрывы. [10]
   - Если у вас, привычка мастурбировать может навредить в будущем именно вам. Вам может быть трудное сосредоточиться на работе, выполнить школьные задания или могут появиться проблемы во взаимоотношениях.

6. **Установите определенные границы.** Для того чтобы справиться с желанием мастурбировать, четко определите для себя, когда абсолютно неуместно этим заниматься. К примеру, когда вы со своей супругой / партнером заняты или запланировали скоро заняться сексом, когда вы не можете полностью уединиться, когда вам нужно плодотворно заниматься другими делами или когда нужно сохранить сперму для медицинского анализа.
   - Исходя из индивидуальных потребностей поставьте перед собой конкретные задачи. Кто-то, возможно, хочет полностью перестать мастурбировать из-за религиозных убеждений или этических аспектов, а кто-то хочет просто уделять этому меньше времени.
   - Занимаясь мастурбацией, легко потерять чувство времени. Следите за временем, чтобы вам его хватало и вы не опоздали на работу, в школу или еще куда нибудь. Если осталось времени немного, то отложите мастурбацию на потом.

Метод 3 Измените свой распорядок перед сном

Загрузить PDF

1. **Ложитесь на кровать только с целью заснуть.** Поскольку чаще всего мастурбируют именно в постели, находясь в спальне, контролируйте свои действия. Особенно это касается времени перед отходом ко сну и занятий в спальне.
   - Ложась в постель, не стоит читать, смотреть телевизор или заниматься на компьютере.
   - В течение дня старайтесь находиться в положении стоя или сидя.

2. **Постарайтесь заранее опорожнить мочевой пузырь.** Позывы к мочеиспусканию могут быть неправильно истолкованы организмом как позывы к сексу/мастурбации. Воспользуйтесь уборной перед тем как вечером лечь спать и утром после пробуждения. Даже если позыв к мочеиспусканию не несильный, не поленитесь сходить в туалет.

3. **Ложитесь спать только когда чувствуете усталость.** Тогда вы не будете ворочаться с боку на бок, а заснете сразу, как только ляжете в постель. Заснуть поможет стакан молока, выпитый перед сном.
   - По возможности ложитесь спать и вставайте пораньше.[11] Постарайтесь не засиживаться допоздна. От нечего делать могут появиться мысли о мастурбации.
   - Если у вас по ночам бессонница и вы мастурбируете, чтобы расслабиться, то попробуйте вместо этого прибегнуть к технике глубокого дыхания. Просто глубоко и медленно вдыхайте носом и выдыхайте ртом, пока не заснете.

4. **Спите на боку.**[12] В таком положении легче не возбудиться, так как вы ни обо что не будете тереться. К тому же чаще всего мастурбируют лежа либо на спине, либо на животе.

5. **Вставайте утром с постели как только проснетесь.** Проснувшись утром по будильнику, старайтесь не лежать в постели, а сразу же вставать. Именно в это время вы можете начать мастурбировать.

Дополнительные статьи

Как избавиться от зависимости от мастурбации
Как преодолеть боязнь секса
Как помочь девушке пережить "эти" дни
Как перестать плакать, когда вы очень расстроены
Как распознать педофила
Как удержаться и не заплакать
Как забыть плохое воспоминание
Как помочь человеку, который думает о самоубийстве
Как перестать смотреть порнографию
Как стать спокойным человеком
Как перестать думать о сексе
Как перестать плакать, когда на вас кричат
Как перестать ненавидеть себя
Как утешить человека, который плачет

Источники

1. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/all-about-sex/200903/how-common-is-masturbation-really
2. ↑ http://www.drspeg.com/research/2010/masturbation.pdf
3. ↑ http://www.dsm5.org/Research/Documents/Kafka_Hypersexual_ASB.pdf
4. ↑ http://www.researchgate.net/profile/Dan_Stein3/publication/11769580_Hypersexual_disorder_and_preoccupation_with_Internet_pornography/links/02bfe50ead0d4d6fe0000000.pdf
5. ↑ http://www.akademiai.com/doi/pdf/10.1556/JBA.2.2013.002
6. ↑ http://livingwellwithautism.com/yahoo_site_admin/assets/docs/The_M_Word.184122934.pdf
7. ↑ http://ac.els-cdn.com/S1877042811021434/1-s2.0-S1877042811021434-main.pdf?_tid=7cefd1b0-564c-11e5-8811-00000aacb35e&acdnat=1441732401_cfca2d2796497b0d47bfc8fe1c620500
8. ↑ http://ac.els-cdn.com/S1877042811021434/1-s2.0-S1877042811021434-main.pdf?_tid=7cefd1b0-564c-11e5-8811-00000aacb35e&acdnat=1441732401_cfca2d2796497b0d47bfc8fe1c620500
9. ↑ http://www.researchgate.net/profile/Sayed_shahabuddin_Hoseini/publication/257594844_Masturbation_Scientific_Evidence_and_Islams_View/links/0a85e539c2cbf9c7d0000000.pdf

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): Tasha Rube, LMSW
Лицензированный магистр социальной работы

Соавтор(ы): Tasha Rube, LMSW. Таша Рубе — лицензированный магистр социальной работы из Канзас-Сити, Канзас. Работает в медицинском центре для ветеранов имени Дуайта Д. Эйзенхауэра в Ливенворте, Канзас. Получила магистерскую степень по социальной работе в Университете Миссури в 2014 году. Количество просмотров этой статьи: 195 814.

Категории: Эмоциональное здоровье

На других языках:
English: Control Your Urge to Masturbate
Italiano: Controllare il Desiderio di Masturbarsi
Español: controlar las ganas de masturbarte
Português: Controlar seu Desejo de se Masturbar
Deutsch: Den Drang zu masturbieren unterdrücken
Bahasa Indonesia: Mengendalikan Dorongan untuk Masturbasi
Français: contrôler l'envie de se masturber
Tiếng Việt: Kiểm soát Ham muốn Thủ dâm
ไทย: ควบคุมความต้องการช่วยตัวเอง
العربية
Nederlands: De drang weerstaan om te masturberen
日本語
中文: 克制手淫的冲动
हिन्दी
한국어
Türkçe: Mastürbasyon Yapma Dürtünü Nasıl Kontrol Edersin

Печать

Эту страницу просматривали 195 814 раз.

Была ли эта статья полезной?
Да | Нет

Дополнительные статьи
Как избавиться от зависимости от мастурбации
Как преодолеть боязнь секса
Как помочь девушке пережить "эти" дни
Как перестать плакать, когда вы очень расстроены

Подпишитесь на нас

Поделиться
Pin it